

SKIDKURS



Södra Berget Sundsvall 12-14 januari 2024

Tredagars skidkurs på Södra Berget Sundsvall. Träning, teknik och teori i en skön mix. Vi utgår från din nivå och rör oss i terräng som inspirerar och ger dig de bästa möjligheterna att bli en vassare skidåkare. Kursen hålls i klassisk teknik med möjlighet att välja ett pass i skate. Max 16 platser.

Information och anmälan

Karin: 070- 431 31 72 E-post: upplev@aktivera.com

Skriv "anmälan skidkurs" och gärna några rader om din skidbakgrund, ambition och vad du vill få ut av lägret för bästa planering. Detaljprogram kommer till anmälda innan lägret. Anmälan senast 11 december. Max 16 platser. För logi, middagar och mys rekommenderar vi hotell Södra berget; www.sodraberget.com

I kursen ingår

- 3 luncher
- 5 skidpass, klassiskt (ev. 1 pass skate)
- 1 pass vallning, struktur och utrustning
- Personlig feedback på teknik och träning
- Spår och duschkort 3 dagar

Pris: 2 450 kr/pers.



Välkomna säger vi:

Karin Svinstedt, certifierad skidcoach, Sv. skidförbundet
Med erfarenhet som landslagsåkare, skidgymnasietränare och skidcoach har jag många tips och reflektioner att dela med mig av för ökad skidglädje och utveckling oavsett nivå.



Magnus Forsling, certifierad skidcoach, Sv. skidförbundet
Med bakgrund som tävlingsåkare på nationell nivå samt coach på klubb, nationell och internationell nivå brinner jag för skidteknik och att se andra utvecklas inom längdåkning.

